



## CURRY VERDE THAI VEGETARIANO Y ARROZ AL HORNO CON LEMON GRASS TM6

 30 minutos 1 hora y 20 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 200 gramos de arroz basmati
- 750 gramos de agua
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 40 gramos de cebollin, en trozos
- 15 gramos de jengibre, en rodajas (2 cm)
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 15 gramos de chile verde y un poco más para servir
- 5 gramos de raíz de jengibre
- 1 tallo de té de limón, fresco, en dos trozos (lemon grass)
- 3 - 4 láminas de cáscara de limón verde
- 10 gramos de cilantro fresco y un poco más para decorar
- 1 cucharadita de comino molido (2 g)
- 1 cucharadita de semilla de cilantro (2 g)
- 1 tallo de té limón, fresco, en rebanadas (5 mm)
- 15 gramos de albahaca fresca y un poco más para decorar
- 70 gramos de aceite de girasol
- 15 gramos de jugo de limón verde
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 200 gramos de berenjena con piel en cubos (2 cm)
- 400 gramos de leche de coco
- 80 gramos de chicharo fresco o congelado
- 1/2 Cucharadita de endulzante sin calorías (1 g)
- 3 hojas de lima kaffir frescas o secas
- 1/4 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® (1 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca en polvo (1 g)
- 200 gramos de camote, en trozos (3 cm)
- 100 gramos de brócoli, en floretes
- 80 gramos de elote baby en salmuera, escurrido
- 1 cucharadita de aceite de coco (5 g)
- 2 cucharaditas de miel (14 g)
- 1 pieza de cebollita de cambray, en rodajas diagonales (5 mm)
- 2 piezas de limón (136 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos de Cookidoo® en tu TMX®

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [726 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	541 kcal	27 %
GRASA	3 g	23 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	131 mg	947 mg	39 %
H. CARBONO	11 g	77 g	26 %
AZÚCARES	1 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	1 g	9 g	-